

GRATIN DE CHOUX FLEURS

Cours de cuisine du 2 novembre 2016

Ingrédients

1 Bouillon de volaille
Eau
1 chou fleur
Gros sel

Ingrédients pour la sauce

100 g de beurre
1 peu d'huile
80 g de farine = 3 CS
1 bouillon cube volaille
Gruyère râpé
3 C à S de crème épaisse
0,50 L de lait
0,50 L d'eau
Noix de muscade
Poivre



Préparation du chou-fleur

Enlever les bouquets du chou-fleur. Laver les bouquets de chou-fleur.
Mettre à chauffer l'eau, pour 1 L d'eau mettre 150 à 200 g de gros sel.
Quand l'eau est bouillante, mettre le sel et rajouter le chou-fleur et le laisser cuire 15 mn.
Piquer avec un couteau pointu, il faut qu'il reste un peu ferme.
Egoutter le chou-fleur, le rincer à l'eau froide.

Préparation de la sauce béchamel

Diluer le bouillon cube dans 0,50 L d'eau et faire chauffer jusqu'à la dissolution du bouillon cube.
Mettre le beurre avec un peu d'huile dans une casserole et la farine.
Faire blanchir en remuant toujours sur le feu avec un fouet.
Sortir du feu, rajouter 0,50 L du bouillon de volaille et 0,50 L de lait. Rajouter un peu d'eau si besoin et de la crème épaisse.
Porter à ébullition, baisser le feu et rajouter une poignée de gruyère râpé, la muscade, le poivre et remuer.
Préchauffer le four à 240°C, th 8.
Graisser un plat avec du beurre. Mettre le chou-fleur dans le plat.
Mettre la béchamel sur le chou-fleur et rajouter du gruyère râpé. Mettre au four pour que le gratin dore.